

6日目 昼食

おろし煮

材料 4人分 塩分1.1g (1人)

魚(金目ダイ) 4枚(1枚60g)

しょうゆ 大さじ2

マービー(人工甘味料) 小さじ2

みりん 小さじ2/3

水 300cc

しょうがスライス 1~2枚

大根 120g (1/3本)

あさつき 少々

} A

作り方

- ①鍋にAを入れ一煮立ちしたら魚を入れ、落としぶたをして煮る。アクが出てきたら取る。
- ②大根おろしはすりおろす。あさつきは小口切りにする。
- ③器に①の魚を盛り付け、上に②をのせる。

ホットサラダ

材料 4人分 塩分0.3g (1人)

ブロッコリー 50g (8房分)

かぼちゃ 120g (スライス8枚分)

ニンジン 80g (1/2枚)

シーザードレッシング 大さじ1と1/3

作り方

- ① ブロッコリーは小房に別け、かぼちゃはスライス、ニンジンは乱切りにしてそれぞれ茹でる。
- ②器に盛り付けシーザードレッシングをかける。